

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ adalah:

1. Metode latihan dengan *Tempo run* efektif terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ.
2. Metode latihan dengan *Fartlek* efektif terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ.
3. Metode latihan dengan *Tempo run* tidak lebih efektif dibandingkan metode *Fartlek* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ.

B. Saran

Berdasarkan temuan hasil penelitian ini khususnya untuk hasil Lari 1500 meter, maka beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat ditindak lanjuti dengan penelitian lain, yang mengkaji variabel-variabel penting penunjang daya tahan dan kemampuan tubuh untuk mempertahankan kecepatan berlari 1500 meter dengan melibatkan variabel dalam jumlah yang lebih banyak dan lebih kompleks, yang secara teoritik maupun empiris menunjang hasil berlari 1500 meter.
2. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor - faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti kehadiran sampel, kesiapan dan kesedian sampel untuk melakukan penelitian, serta program latihan.
3. Kepada pelatih dan asisten pelatih nasional dan daerah, guru olahraga, hendaknya latihan *Tempo Run* difokuskan kepada atlet atletik jarak menengah jauh untuk meningkatkan hasil lari 1500 meter untuk itu agar dapat menerapkan latihan tersebut guna untuk mencapai prestasi yang baik.